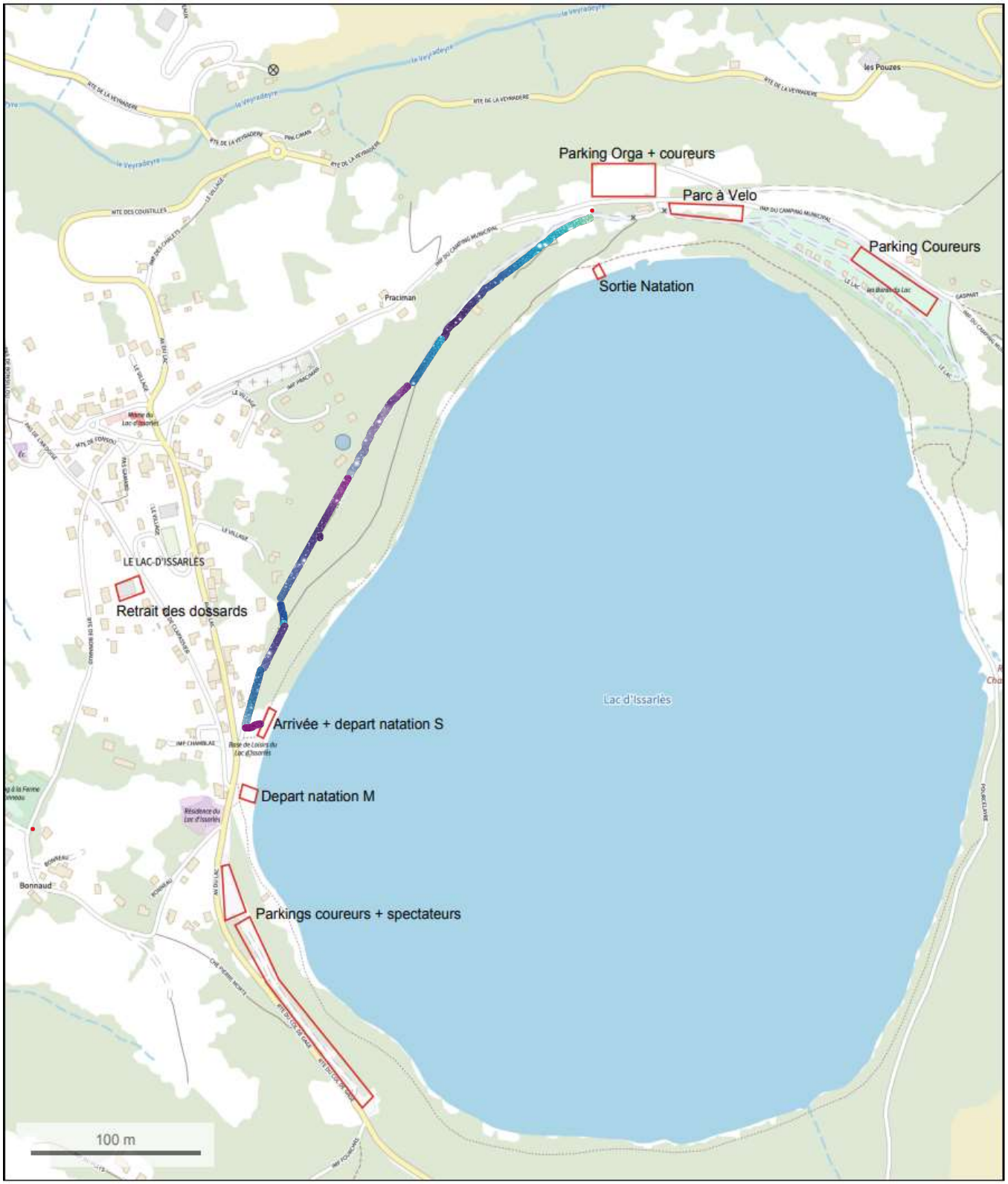
TRIATHLON du Lac d'Issarles

29 juin 2025

Guide du triathlète

Epreuve M et S

Se repérer sur le site



Trajet entre le parc à vélo et le départ natation

N
Parking des Organisateurs
Vélo
Vélo
Ligne Pied à Terre
CAP
Secours
Parc à Vélo
Sanitaires
Tente Pénalité
Natation

Programme de la journée

	M		S	
Planning	Horaire Début	Horaire Fin	Horaire Début	Horaire Fin
Retrait des dossards la veille	16h00	19h00	16h00	19h00
Retrait des dossards le jour J	6h45	8h00	13h00	14h00
Ouverture du parc à vélo	7h15	8h30	13h30	14h30
Cheminement à pied vers le départ	8h30	8h45	14h30	14h45
Briefing	8h50	8h55	14h50	14h55
Départ	9h00		15h00	
1er concurrent	10h10		16h05	
Clôture course	13h00		17h15	
Sortie Vélo AT	12h		16h45	
Récompense	13h		17h15	

Remise des dossards

On vous remettra lors de la remise des dossards :

- 1 dossard utilisable pour le vélo et la course à pied
- 1 puce de chronométrage à mettre à la cheville gauche et à rendre à l'arrivée
- 1 étiquette de tige de selle
- Lien et numéro pour les sacs (chaussures et zone de transition)
- 1 ou plusieurs cadeaux dont le sac chaussures

A noter pour les relais : 1 seul dossard et seule puce sont fournis

Sur le plan logistique

Toilettes :

Vous aurez à votre disposition les toilettes publiques de la commune mais aussi ceux du camping qui se trouvent à proximité immédiate du parc à vélo.

Douches :

Les douches du camping seront disponibles.

Zone sac :

Vous trouverez 2 zones sac :

1) À l'arrivée/ départ où vous pourrez mettre votre sac à chaussures contenant les chaussures (type tong) qui vous auront permis de rejoindre le départ natation depuis le parc à vélo (compter 15min de marche). Vous pourrez récupérer votre sac à la fin de l'épreuve. ATTENTION les chaussures de courses doivent être déposées au parc à vélo, ne pas venir avec au départ.
2) Une bagagerie est mise en place à l'entrée du parc à vélo (pas de sac dans le parc à vélo)

A prévoir !!!!

Général :

- Crème solaire
- Eau
- Trifonction ou maillot de bain + Tshirt et short +épingle à nourrisse
- Ceinture porte dossard (1 seul dossard distribué)
- Nutrition (barres, gel ...) à savoir que vous pourrez trouver un ravitaillement liquide et fruits secs sur la partie vélo et course à pied
- Serviette

Pour la natation :

- Combinaison si température est inférieure à 24°C mais non obligatoire
- **Votre bonnet personnel** (non fourni par l'organisation)
- Lunette de natation

Pour le vélo :

- Votre vélo
- Chaussures de vélo
- Casque
- Lunette de vélo
- Pompe à vélo
- Bidons d'eau
- Kit réparation + Pompe à vélo

Pour la course à pied :

- Chaussures de course à pied (type Trail conseillée)
- Casquette